Давайте спасём наших детей.

Главная проблема наших детей это отсутствие тех ценностей, которые только держали недавно наше подрастающее поколение на плаву. Дети перестали заниматься спортом, не интересуются ничем, как и их родители. Гендерные признаки уже уравниваются: мальчик похожи на девочек и наоборот. Жестокость, безразличие, безответственность, гаджеты, социальные сети и т.д.

С помощью компьютера (компьютерных игр) ребенок с легкостью уходит от реальности, реальной жизни, тем самым забывается и отвлекается от проблем. Во-вторых, в компьютерных играх ребенок может создать своего персонажа, наделив его теми качествами характера, которыми ребенок сам может не обладать, но мечтал о них. Например, ребенок физически слабый, худой, не посещает спортивные кружки, тем самым не может физически себя защитить, постоять за себя. Но его персонаж в компьютерной игре самый сильный, самый большой и всех других персонажей держит в страхе.

Тем самым, ребенок настолько может вжиться в своего компьютерного персонажа, что забывает себя реального. Это может привести к агрессии ребенка, не внимательности, мечтательности ("летает в облаках") и т.д.   
  
  Ребенок понимает и видит на своем опыте, что добиться, например, уважения в классе среди одноклассников в реальной жизни одному невозможно. А в виртуальной жизни добиться всеобщего уважения одному можно легко и быстро - всего лишь пройти надо пару уровней. Поэтому ребенок все свои силы выкладывает в виртуальную жизнь.   
  
  Что происходит с ребенком в реальной жизни? Он становится замкнутым, агрессивным, не общительным, утомленным.

 Следует различать зависимость и увлеченность ребенка компьютером.

 Зависимость - это патологическое пристрастие, навязчивая потребность ребенка в компьютере. Она не приносит никакой пользы ребенку, а только наоборот, разрушает его жизнь и самого ребенка (психически и физически).

Увлеченность (увлечение) - это вид человеческой деятельности, некое занятие, которым регулярно занимаются на досуге, для души. Увлеченность можно еще назвать "хобби". Если ребенок только увлечен компьютером, то никакого вреда компьютер не приносит ребенку.

*Симптомы зависимости ребенка от компьютера:*  
1) Ребенок путает день с ночью. Все свое свободное время ребенок "тратит" на компьютерные игры. В том числе то время, которое отведено на сон.   
2) Ребенок начинает проявлять агрессивность к родителям. "Лучшее средство защиты - это нападение", поэтому агрессивность - это защита ребенка от негатива, недовольства, ругани родителей.

Также, компьютерные игры оказывают сильное влияние на детскую психику, тем более игры с жестоким сюжетом (убийство, насилие и т.д.).   
3) Отказ ребенка от еды. После 7-ми часов за компьютерной игрой Вы зовете ребенка ужинать, на что отвечает "Я не хочу есть".   
4) Ребенок перестал выходить на улицу, точнее перестал выходить из комнаты, где находиться компьютер.   
5) Ребенок перестал общаться с живыми людьми в реальной жизни. Его общение ограничивается с людьми из виртуальной жизни.  
6) Значительно ухудшилась учеба в школе и ее посещаемость.   
7) Ребенок врет, пытаясь скрыть факт того, что он играл.  
8) Все свои деньги тратит на онлайн-игры и очень переживает, если не заплатил.   
9) Ребенок испытывает чувство отчужденности, гнева, депрессии, когда рядом нет компьютера.   
10) У ребенка все чаще болит голова, спина, шея, глаза

Здоровье детей складывается из комплекса физического, нервно-психического развития малыша и эмоционального тонуса, что все вместе и дает полноценный рост и развитие организма. При этом, сегодня особенно принято уделять внимание интеллектуальному развитию ребенка чуть ли не с пеленок, а вот физическая нагрузка ребенка плавно отходит на второй план. Но для профилактики заболеваний важно разумное сочетание как физической нагрузки, так и психического, интеллектуального развития.

Чем опасен дефицит движений и активности?

По вечерам на улице уже не так много детей-дошкольников и младших школьников, гоняющих шайбу зимой или мячик — летом. Дети сидят за планшетами и компьютерами, загружены разными курсами: английского, музыки, пения, лепки и прочего, что совершенно не оставляет времени на двигательную активность. В результате это влияет на здоровье детей, родители могут получить бледных, болезненных и тощих, либо, наоборот, рыхлых и ожирелых первоклассников, которые самостоятельно не могут донести свой портфель до школы — у них просто банально не хватает на это сил и выносливости. Почему так происходит, из-за чего страдает здоровье детей?

С рождения родители уделяют много времени физическому развитию малыша, много гуляют с ним, делают гимнастику и массажи. Но, постепенно, с поступлением ребенка в садик и затем в школу, физической нагрузке и двигательной активности детей уделяется все меньше времени.

У родителей зачастую мало времени на прогулки и занятия активными подвижными играми с детьми, а одних детей на улицу сейчас выпускать стало опасно. В связи с этим двигательная активность ребенка снижается, из-за чего страдает и общий уровень физического развития малыша и тренированности.

Сегодня уже не так много детей посещает спортивные секции и активно занимается спортом с раннего дошкольного возраста — причин тому много, секции платные, мало времени у родителей и т. д. Если в детском саду прогулки и спортивные занятия еще каким-то образом покрывают потребности детей в движении и физической нагрузке, то к школьному возрасту проблема усугубляется.

Если в жизни малыша физическая нагрузка крайне ограничена, тогда может формироваться дефицит двигательной активности. Хотя, как диагноз подобное понятие встречается очень нечасто, но в реальности среди детей подобное явление далеко не редкость. Если же ваш врач указал вам на то, что ребенок мало двигается и плохо физически развит, не стоит тут же отправлять его на несколько спортивных секций сразу или озадачивать ребенка физической нагрузкой, это может в таком объеме навредить. Важно давать ребенку такие физические нагрузки, которые научат все мышцы тела ребенка работать в правильном режиме.

Если физическая нагрузка адекватна возрасту и тренированности, при этом будет происходить активизация всех восстановительных систем организма, что лежит в основе укрепления физического здоровья детей, иммунитета и нервно-психических процессов. Важно, чтобы ребенок мог быть здоровым без лекарств и без лишнего веса.

Современные дети ведут сегодня такой образ жизни, в котором с раннего детства предусматривается их разностороннее развитие, но почему-то очень мало кто из родителей включает в это развитие регулярные занятия спортом. И двигательная активность ребенка заключается в прогулках из дома до садика (школы) и обратно. При этом  активно занимается компьютерным играми, просмотром телевизора и сидячими играми, а также ежедневно видит пример родителей, которые сами не занимаются никакими видами спорта. Это создает особый стереотип поведения в семье и снижает двигательную активность ребенка.

В результате такого систематического поведения развивается состояние не тренированности детского организма. Это активно отражается на работе всех органов и систем вашего малыша, и особенно опасным оно будет при резком начале и не систематичности нагрузок. При этом ребенок будет испытывать стресс, а органы и системы будут работать в режиме перегрузки. Происходит резкое учащение частоты сердцебиений, резко усиливается расход необходимых для тела минералов — железа и кальция, что тормозит рост и дальнейшее развитие малыша.

Такое состояние приводит к некоторому истончению костей и уменьшению объема циркулирующей по сосудам крови, ребенок начинает быстро уставать и становится вялым, мало активным. Может тормозиться его эмоциональное развитие малыша и умственный потенциал.

При постоянном дефиците двигательной активности у детей может возникать синдром хронической усталости и состояние ортостатической тахикардии — это резкое усиление сердцебиения при резком подъеме из вертикального положения в горизонтальное. И такое состояние может становиться в дальнейшем медицинским противопоказанием для занятий спортом. В последующем, дефицит двигательной активности приводит к хронической гиподинамии, а во взрослом состоянии — к сердечно-сосудистым патологиям.

Прежде всего, в жизни малыша с самого юного возраста профилактика обязана быть адекватная, хотя бы в виде длительных и активных прогулок. Кроме того, это полезно и для профилактики простуд и снижения иммунитета, если прогулки осуществляется при любой погоде (кроме шторма, метели и града).Но и дома активность ребенка нельзя ограничивать, усаживая его перед телевизором или за компьютеры и планшеты, это вредно для зрения и развития в целом. Профилактика адекватная гиподинамии — это ключ к полноценному и эмоционально-психическому развитию, повышению уровня интеллекта за счет усиления кровообращения тканей, в том числе и мозга.

Дети, которые активно двигаются, расходуют много калорий и редко имеют проблемы с аппетитом и весом, их организм требует адекватного поступления энергии от сжигания пищевых компонентов или жировых запасов. Кроме того, активность и тренированность — это профилактика детского травматизма, малыши учатся правильно падать, у них укрепляется скелет и мышцы.

Постарайтесь, чтобы досуг ребенка не был «пустым». Подойдут любые кружки, секции, студии, клубы. Если ребенок четыре раза в неделю ходит в спортивный клуб, занимается спортивным ориентированием или верховой ездой, у него просто физически не останется времени, чтобы, болтаясь по улице, пристать к «дурной компании».

Гипердинамические дети склонны часто менять увлечения и соответствующие им кружки. Принимайте это как должное. Ваша задача не сделать из ребенка профессионального наездника или мастера спорта по легкой атлетике, а уберечь его от криминала, наркотиков и т. д. Если вам не страшно, – то вы не правы. Риск девиантного (отклоняющегося) поведения у гипердинамических подростков в 6–8 раз выше, чем у их «обычных» сверстников. И «кто предупрежден – тот вооружен».

Как мотивировать детей в спорте?В силу возрастных особенностей, дети еще не могут мотивировать себя по-взрослому.

У детей всегда детские мотивы и они очень простые. К примеру, ребенок может говорить:  мне нравится тренер, мне нравится с ребятами, мне нравится бегать, мне нравится красивый костюм, я люблю кружиться и прыгать,  я люблю пинать мячик. Это нормально и это должны учитывать и родители, и тренера. У ребенка может не быть фокуса на достижения и победы. Ему просто хорошо, когда нравится.

Детям, безусловно, нужно помогать удерживаться в спорте. Потому что когда случаются поражения, детям становятся «невкусно» и они включают «не хочу». Детей нужно поддерживать в этом месте, объяснять и проявлять бережное участие…  Родители и тренера помогают ребенку адаптироваться в спорте и помогают разобраться, насколько ребенку это надо.Только к подростковому возрасту у детей формируются более взрослые мотивы. К примеру: я хочу себе нравиться, я хочу нравиться противоположному полу, я хочу стать известным, спорт - это престижно, круто, я хочу зарабатывать деньги и т.д. Появляется более сильная личная внутренняя мотивация, понимание, для чего он тренируется, а соответственно, и большая ответственность за действия и результат.

Здоровье и становление личности детей в наших руках.

И. Н. Кобзарева